

講習会開催報告書

講師	伊達 寛記	タイトル	【96】生産者交流会 「ファーム伊達家」
参加者数	19名	日時	9月17日 10:30~12:30

開催概要

- ・ 生産者との交流会で「ファーム伊達家」の伊達寛記さんを呼んで、新規就農について、
- ・ いろいろな栽培方法、種について、農家の現状などについてのお話
- ・ ズッキーニの試食（肉巻きズッキーニ）

トピックス

- ・ 伊達さんの新規就農した思いや、過程
- ・ 会員制の販売方法には、知らない方が多く沢山質問が出ていた
- ・ 一般の栽培方法と自然栽培との違いを、図を加えてわかりやすく説明した。
- ・ 種について説明と自家採種について
- ・ 自家採種の実演
- ・ ズッキーニについて
- ・ ズッキーニの試食

参加者の声

- ・ 自然栽培の話は非常に参考になった
- ・ ズッキーニを来年は作ってみようと思った
- ・ お話を聞いて、自然栽培の野菜にとても興味を持ちました
- ・ 安心・安全の野菜を生産するために農業を頑張っているのがすごくわかった
- ・ ズッキーニに食べ方やレシピがわかった
- ・ 家庭菜園の参考になりました。
- ・ 私たち消費者が生産者を支えていくという姿勢が大切だと思った
- ・ 生産者の生の声を聞くという機会は大変貴重で、今後も取り上げてほしい
- ・ 土作り、種作り、人作りどれも大事で感激した
- ・ 生産者の話を聞いて、大変な努力をされていて消費者として感謝し大事に利用させて頂きます
- ・ 野菜のことをわかったことが勉強になり、無駄にしないで食べたいと思いました



講習会開催報告書

79

講師	宮原 美和子	タイトル	生産者交流会 I 秋野菜料理と新米食べ比べ
参加者数	12名	日時	2014, 10, 14(火)

開催概要

- ・秋野菜を使って家庭料理の作り方を学ぶ
- ・生産者との交流を通して農業の生産現場を知ってもらう
- ・野菜作りの話

トピックス

- ・野菜・素材の本来の味を知ってほしいと思いシンプルな味付けを提案
- ・新米を味わってもらう（ゆめぴりか・ななつぼし）
- ・農家レストランや加工食品を販売しているメンバーの紹介と食材の販売場所の紹介をしました
- ・身近にたくさん農家があることを意外と知らないので皆さんたくさんメモを取っていました

参加者の声

- ・新米の食べ比べ、なかなかできないのでよかったです。両方特徴があってどちらもおいしかった。
- ・味噌を自分で作れることを知ることができた。手作りみそは美味しかった
- ・ひと手間かけることで糖分控えめで美味しいことが分かった
- ・温野菜することでたくさんの量が食べられると思った
- ・子供にも食べやすい料理だったので家でも作ってみようと思った
- ・生産者から直接野菜についての話を聞けて楽しかった
- ・生産者との交流はなかなか貴重な機会でした。野菜がおいしかった
- ・知らないことばかりで勉強になた。もっとずっと話を聞いていたかった。
- ・生産者から直接買いたいと思った。又このようなイベントを開催してほしい
- ・もっと和食を作ろうと思った



講習会開催報告書 80

講師	山川 八重子	タイトル	生産者交流会Ⅱ 秋野菜料理と新米食べ比べ
参加者数	9名	日時	2014, 10, 24(金)

開催概要

- 秋野菜を使って家庭料理の作り方を学ぶ
- 生産者との交流を通して農業の生産現場を知ってもらう
- 野菜作りの話や米農家の苦労など

トピックス

- 黒大豆農家、米農家、野菜とミニトマト農家の方たちが講師となってお米の話、野菜の話、農薬の話などいろいろな話を聞くことができた。
- 特に黒大豆は旭川市の永山が産地として近年需要が大きく拡大してきている
- 美味しい大豆でお豆腐作りについてのお話
- 味噌づくり、漬物づくり等のお話
- 農家の自家製の漬物を持ってきていただいた。
- 豆腐作り、味噌づくりを教えていただく講習会を開いてもらうことを参加者の方の要望で決まった。

参加者の声

- 普段使っている食材で作れる料理が多くとても参考になった
- シンプルなレシピでしかもおいしかった。
- 農家の方と直接お話しができて良かった。
- 野菜を使った料理が多く、すごく良かった。家でもっと野菜を取ろうと思った
- 生産者と交流する機会は貴重。米作り、野菜作りの話が聞けて良かった。米農家は大変だと思った
- もっとお米を食べなきゃと思いました。
- 生産者の情報をもっと知りたい。情報誌などもっと発信してほしい
- とても楽しかったのでまた参加したい。
- 素材が良いと素材の味だけで難しく調理しなくてもおいしいものができる。
- 地産地消が一番いい。



講習会開催報告書²

講師	早坂 信美	タイトル	自然野菜の話×タイ料理と調味料の話
参加者数	17	日時	2014.8.25（月）19:00～21:00

開催概要

- ・ タイ料理や地産地消についての話と料理デモンストレーション
- ・ 生産者の薮田さん・小畠さんを招いて農業のお話を伺う

トピックス

- ・ 薮田さんが何種類ものトマトを用意してくれ味比べを楽しんでくれた
- ・ 小畠さんの畑の2種類のミニズの違いのお話しに関心されていた
- ・ 薮田さんが時間の許す限り、質問に対して説明してくれたので、喜んでもらえた
- ・ 早坂シェフの調理デモンストレーションは迫力があり、近くで見学でき楽しんでもらえた
- ・ とてもわかりやすい自然栽培の話で子供も参加させたかったと感想があった
- ・ タイ調味料の話を聞く機会をもうけてもらって良かった

参加者の声

- ・ 野菜の育て方一つで味がしっかりと、はっきりしているんだなあと思った。
- ・ きゅうりに火を通した調理方法が勉強になった。
- ・ やぶ田ファームさんのトマトの甘さが昔懐かしい素朴な味で気持ちがほっこりしました。
- ・ 自然な食事を常々今の時代でも伝えてゆきたいけれど、よくわからない時代。こういう目の前で安心な野菜、安心な調理を教えて下さり、参加して本当に良かった。是非、また来年もやってほしいと思いました。自分も伝えてゆけるように頑張ろうと思いました。
- ・ 薮田さん・小畠さん・早坂さんのお話しひとてもためになり、新しい事（知らなかつた事）をそのまま家に帰って家族に教えてあげたい。
- ・ タイ料理も作ってみたいと思いました。
- ・ タイ調味料、タイのお料理に興味が湧きました。
- ・ タイ料理を目の前で調理してもらえて、さらに美味しく感じました。
- ・ バジルが苦手だったのに自然栽培バジルのお料理食べることができました美味しかつたです。
- ・ 度は畑への見学をしてみたいと気持ちがワクワクしました。
- ・ 農家さんの想いに心うたれた、十勝にも素晴らしい農家さんがたくさんいるのだとあらためて食の大切さを考えることができました。



講習会開催報告書 73

講師	佐藤 和恵	タイトル	地元の野菜を使って親子でカフェランチ
参加者数	16人	日時	2014年8月31日

開催概要

- ・ 親子で簡単なクッキングを手軽に楽しく体験
- ・ 調理を通じて地元の新鮮なお野菜を使い、味のよさや鮮度のよさに気づいてもらう
- ・ 調理を通じて、栄養バランスや健康的な食生活を意識してもらう

トピックス

- ・ 小学生の子供と親で7組が参加
- ・ メニューは気軽なランチとして、キッシュ・フォカッチャ・コーンスープ・トマトゼリーを実践
- ・ 材料は旬の地場野菜を選んで利用。それぞれの野菜を詳しくレクチャー
- ・ どこで材料をそろえたかも解説。特に周辺の生産者や直売所を紹介
- ・ なるべく子供に手を動かしてもらうようにリード。包丁を使った材料カットは人気が有り、順番待ちの状態になりました
- ・ レシピがカフェメニューということで、作りたくなるメニューだと好評でした

参加者の声

- ・ マンネリのメニューになりやすいのが悩みで、レシピが参考になった
- ・ 栄養バランスに気をつけているがなかなかうまくいかない。色々なヒントをもらえて良かった
- ・ 子供に料理を教える機会があまりなく、よい経験になった
- ・ 野菜が沢山取れないのが悩みだったが、今日のレシピが使えそう
- ・ 子供が楽しそうに包丁を握っているのにビックリした
- ・ 体によいので、もっと地元の旬の野菜を利用したい
- ・ 食材の選び方や使い方などの話が勉強になった



講習会開催報告書

講師	湯澤 香名美	タイトル	親子でレッスントマト&ズッキーニ	31
参加者数	大人 10名・子供 9名	日時	2014年8月6日 10:30~	

開催概要

- 夏野菜の代表のトマト・ズッキーニを使ったお料理を紹介。食べ比べをして頂きます。
- 子供たちの苦手なお野菜も美味しく食べる方法を紹介。
- 子供が使ったがるピーラーや包丁など道具を使って作業することで食事作りの楽しさや食に対する関心を持たせる。親が子に道具の使い方を教えることによって、絆の深まりや、調理への意欲を持たせる。

トピックス

- トマトの種類によって料理の用い方を変えると更に美味しくいただけることの説明試食。
- ブルスケッタは水分が少なく味がしっかりしているフルーツトマト、トマトのコンポートは皮がむきやすいミニトマトと実がしっかりしていて火を通して崩れないが皮のむきづらいアイコトマトを使い、
- 冷凍した後半解凍の状態だとお子様も手でむける。違う種類を同じ料理に使うと特徴わかりやすい。
- ズッキーニの太さによって料理の用い方を変えると更に美味しくいた抱けることの説明試食。
- 例えば、ラタトウイユは太いズッキーニが早く火が通って味がしみこみやすい、煮物にむく。細いズッキーニは身がしっかりしていて食感も良い、皮がやわらかいのでサラダにむく。
- 「ラタトウイユ」「変わりツナのリボンサラダ」には多くの野菜を使い、子供たちの多くが苦手とするセロリやピーマン、人参なども食わず嫌いすることなく食べて頂きました。
- 彩りも鮮やかな夏野菜で、小さな子供たちものびのびと調理に参加し、和やかな講座でした。

参加者の声

- 野菜の切り方、缶詰の使用方法など参考になった。
- ドレッシングが簡単でよかったです。
- ズッキーニを生で食べれることにびっくりした。
- 野菜がたくさんのメニューでとても良かった。
- ハーブの使い方が勉強になった。
- 作ったとのないレシピでよかったです。
- コンポートを子供が気に入ったのですぐに作りたい。
- 親子で参加できるイベントはうれしい。



講習会開催報告書

講師	星野 朋恵	タイトル	ガスパチョを作ろう！	45
参加者数	9名	日時	2014年 9月 24日(水) 10:30~12:00	

開催概要

- 無農薬で極力水分を与える、自然に近い環境で野菜自身の水分で育つため甘み・味が強い栽培方法で育てた野菜を使用。
- その野菜をふんだんに使ってガスパチョを作成し、安心安全・地産地消を意識してもらう。
- ガスパチョを使用して冷静パスタを作り、単一ではなく色々アレンジができるなどを紹介。
- ガスパチョは日本家庭では馴染みが薄いが、身近な種類の野菜を使用することで親近感を持ってもらい、家でも調理してもらえたというねらい。

トピックス

- 小泉農園さんの栽培方法の話。・ガスパチョの作り方、由来。
- ガスパチョの作りたてと1日置いたものを用意して、皆さんに食べ比べしてもらい、味の違いを感じてもらうことで、料理のコツや奥深さを感じてもらいました。
- ガスパチョを使ってのパスタでのアレンジ。
- 受講者さんたちにも手伝っていただき、皆さん楽しそうに受けていたみたいなので良かったです。
- 今回、簡単に1品でしたが、身近な食材で作れるという意見などいただきました。
- 野菜のことだけでなく、調理のことなど色々質問していただき、こちらも又、勉強になりました。

参加者の声

- 食べたことがなかったので、是非参加してみたかったです。とても美味しく、家庭でもできるものなので作りたいと思います。
- 火を使わずにスープができると思わなかった。又、1日置くことでおいしさが倍増するのにも驚きました。とてもおいしかったです。
- とても感じの良い先生で、教え方も解りやすかったです。ありがとうございました。
- 初めての料理を知ることができました。いろいろなポイントを押さえることで、とてもおいしい料理になるのがとても良くわかりました！説明がとてもわかりやすかったです。
- 簡単に手に入る材料なのも今後自分で作ることができるので良かったです。とても参考になりました。
- 野菜をたくさん使って、とても勉強になりました。身近な食材で作れてよかったです。



講習会開催報告書

講師	田中 秀幸	タイトル	地元野菜を美味しく食べよう	5 9
参加者数	17名	日時	2014年 10月 27日 13:00~15:00	

開催概要

- 地元野菜を美味しく食べて頂くために身近な野菜を普段とは違う調理方法で召し上がって頂きます。
- 今時期の野菜のアレンジ「大根餅」「じゃがいもケーキ」調理、試食。ヘルシーかつアレルギー体質にも対応できる調理方法等。
- 白菜の煮物の食べ比べ。白菜を炒めてから煮た物、そのまま煮た物の味の違いを確かめて頂きます。

トピックス

- 参加された方がすぐに家庭で作っていただけるようにレシピ、作り方など工夫した。細かな点に質問がたくさんあり、家にあるもので作れるという声が多く聞こえた。
- 女性だけでなく男性の参加もありよかったです。身近な野菜や調味料で解りやすいとの声があった。
- 普段使い慣れている野菜の新しい使い方を知ってもらえた。
- 野菜嫌いのお子様にも自然に食べて頂け、家庭で簡単に作れると喜んで頂いた。
- 野菜選びや、生産者側の気遣いなどの話題も興味深く聞いてもらえた。

参加者の声

- どれも美味しく、白菜を炒めて煮た物とただ煮た物の食べ比べや大根餅、じゃが芋のケーキと普段のような使い方をしないメニューで参考になった。
- 一手間で味が変わることを実感、白菜料理にチャレンジしたい。
- 野菜を炒めてから料理するという発想がなかったのでとても参考になりました。
- 地場野菜の有効な使い方、野菜嫌いの子供たちに野菜の美味しさを伝える方法について良いヒントが得られた。実習の部分が単純で物足りない。
- 実際に調理したので覚えやすく、野菜を使ってのお菓子だったので野菜嫌いの子供に食べさせたいです。わかりやすく丁寧に教えてくれたので良かったです。たくさん野菜を使ってみようと思います。
- 試食が充実していて驚きました。美味しいいただき勉強になりました。
- 身近な食材でのレシピは取り入れやすく良かった。気さくな先生で質問しやすかったです。以外に大根餅が美味しかった。
- シンプルなスープがとても美味しくすぐ出来そうです。じゃがいものケーキは目新しい。
- 大根餅初めて食べました。胃にやさしと思います。とても美味しかったです。



講習会開催報告書

77

講師	佐藤 和恵	タイトル	地元野菜を使ったジャム作り
参加者数	12名	日時	2014, 9, 22(月)

開催概要

- ・ 栄養価の高い旬の野菜や果物を使ってジャムを作る
- ・ 保存食としてのジャムの歴史や作る際の注意点を学ぶ
- ・ 栄養を逃さない調理方法や保存の方法、活用法を学ぶ

トピックス

- ・ 地元でとれた露地物の野菜や果物を用意
- ・ 今回は栽培が簡単で旭川の気候にも適した近年注目されている野菜、ルバーブを使ったジャムを作る
- ・ 家庭菜園で1位のとまと、新物が出回り始めたかぼちゃでジャムを作る
- ・ その他人参やナスのジャム、永山産のアロニア、ジューンベリー、キャンベル、木いちご、梅などを使ったジャムの食べ比べ等を行いました
- ・ 手捏ねのパンを焼き、作りたてのジャムを塗って味わいました

参加者の声

- ・ 難しいと思っていたジャム作りですが意外と簡単で、自分でも作ってみようと思いました
- ・ たくさんの種類のジャムを味わえて良かったです
- ・ 野菜の活用法として新たな発見があつてよかったです
- ・ かぼちゃのジャムが美味しかった。ジャムは買うものと思っていたが、自分で作れて美味しいし安くて安全なので早速作ってみようと思います
- ・ 糖分を取りすぎてしまうような感覚があったが、使い方や作り方を工夫すればよいことが分かった
- ・ 実際に作り方を目の前で見ることができて本やネットで見るよりもよくわかりました
- ・ ナスのジャムが意外性があり美味しかった。いろいろな食材でジャムを作れることが分かり自分でも作ろうと思った
- ・ 保存食としてのジャム作りは意義があると思います。食材がより身近に感じられて良かったので家に帰って試したい。これからもこのような講座を期待しています
- ・ 無料で教えてもらったのも参加しやすくて良かった



講習会開催報告書 64

講師	森川 寿恵	タイトル	地元のお野菜を使って親子でカンタンおやつづくり
参加者数	15名	日時	2014年9月13日（土）

開催概要

- ・ 親子で楽しく料理実習
- ・ 地元周辺の旬のお野菜を活用しよう
- ・ 簡単なおやつづくり 「じゃがいものパンケーキ」

トピックス

- ・ じゃがいもがどんなところで育ち、どの部分を食べているか、どのような栄養があるかプリントをつかってお話しました
- ・ お子さんに積極的に料理にチャレンジしてもらいました
- ・ メニューは「じゃがいものパンケーキ」「玉ねぎジャム」「トマトジャム」

参加者の声

- ・ トマトジャムを作ったのは初めての方が多く、特に女の子達は真剣に混ぜていました
いちごのような味がしたという意見がありました
- ・ 玉ねぎジャムを使って豚の生姜焼きを試食いただいたが好評で、保護者が熱心に聞いてくれました
- ・ 参加者にじゃがいも農家の方がいて じゃがいもを使った料理に興味を持ってくれました
ほかの調理方法も提案
- ・ 子供たちが喜んで食べてくれました。
じゃがいもを潰したことであつあつでモチモチした食感に、
子供からも家でもつくってみたいとの意見が多く見られました
- ・ 保護者からは、なかなか子供と一緒に調理する機会がなかったのでよかったですとの意見がありました



講習会開催報告書

講師	小西 康範	タイトル	地場の野菜で本格中華	57
参加者数	22名	日時	2014年10月23日(木) 10:30~12:30	

開催概要

- ・ 近年消費が減少している秋鮭と旬のシイタケの調理
- ・ 秋鮭と玉様シイタケのコロッケ・豚ヒレ肉とメークインの炒め物、鶏と鮭のアラのスープ
- ・ 各調理の中華的テクニックについて

トピックス

- ・ 函館近海の鮭の説明
- ・ 秋アジ（白鮭）の簡単な説明と生態系
- ・ 旬の鮭とシイタケ、じゃが芋の調理のポイント
- ・ 中華料理における肉、野菜の切り方についての説明と実演
- ・ 下ごしらえで味が変わるという声が多かった
- ・ 油の管理など質問、又お肉の部位についての質問などがありました

参加者の声

- ・ 中華はもともと好きでしたが、もっと好きになりました。
- ・ 分かっていそうで分かっていなかった、というところをしっかり説明していただき良かったです。
- ・ 中華の裏技がいろいろ知れてよかったです。
- ・ 食材の良さを活かしたメニューが参考になりました。とても美味しかったです。
- ・ 鮭のこと、しいたけのこと、詳しく説明してもらって参考になりました。
- ・ 中華料理のポイント、家庭でできることも丁寧に教えていただき勉強になりました。
- ・ 本物の中華を生で見られて参考になりました。
- ・ 油を使う料理は、ハードルが高く自分でできないと思って全然挑戦していなかったのですが、今日、油を使う重要性を学び、朝鮮してみたいと思いました。
- ・ 野菜の成分もわかり勉強になった。

